Manger simple pour manger mieux ...

Retrouver le plaisir de manger autour d'une table devant une assiette colorée, appétissante, pleine de bons produits . . . Compliqué ? Pas forcément, si on se donne un peu de peine, juste un peu.

Forcés par le temps qui court et qu'on ne rattrape pas, nous confions de plus en plus souvent nos repas à l'industrie, aux snacks, aux fast food. Nos céréales, notre pain sont encore trop souvent raffinés nous privant ainsi des précieuses substances que peuvent nous apporter les grains complets. Nous mangeons trop de viande, trop de sucre et trop de mauvaises graisses.

Savez-vous que la plupart des vitamines, ne peuvent pas être fabriquées par notre organisme ? Beaucoup d'entre elles se trouvent dans les légumes et les fruits. Or, ceux-ci manquent souvent dans notre assiette. Nous consommons ainsi de moins en moins de vitamines et cela nous fragilise.

Il est grand temps de modifier nos habitudes alimentaires en profondeur et de privilégier une cuisine maison, simple et avec de bons produits.
Cela demande un effort de volonté de changement et d'attention. C'est pourquoi, il est important de mener une politique «de petits pas» et d'opter pour des changements faciles et non contraignants.

L'objet de cette brochure du Plan National Nutrition Santé est de vous proposer cinq réflexes simples à acquérir pour vous aider à modifier votre alimentation.

- Choisir des céréales complètes
- Manger des légumes secs
- Consommer moins de viande
- Penser aux fruits et aux légumes pour un bon équilibre acido-basique
- Jongler avec les matières grasses

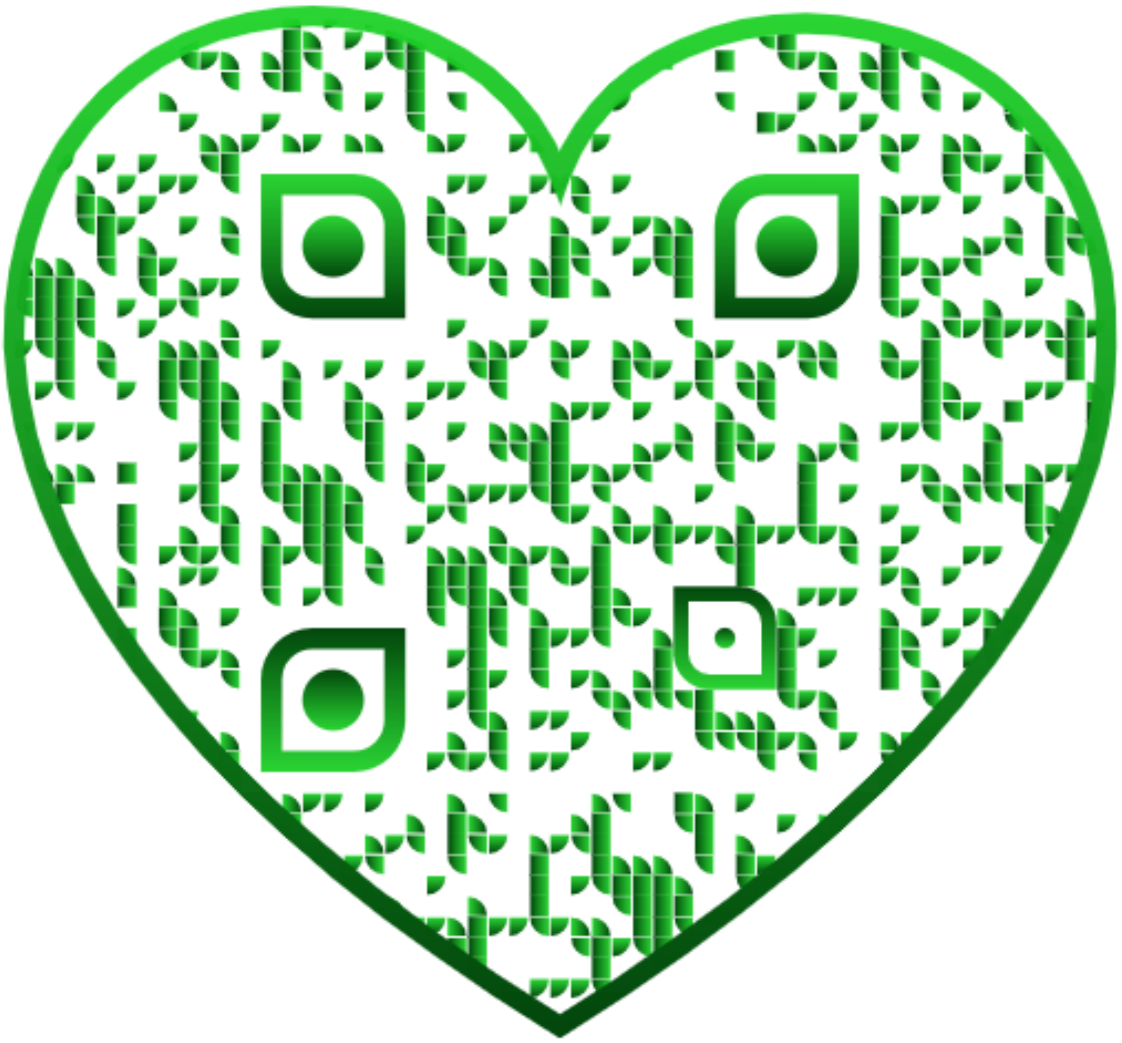
Chaque chapitre est illustré par des recettes faciles (pour 4 personnes) qui offrent suffisamment de souplesse pour vous permettre de les modifier à votre guise en fonction de votre marché. Pensez à préparer les menus de la semaine à l'avance, à établir une liste d'achats et à faire vos courses le ventre plein !

Par ailleurs, n'hésitez pas à impliquer vos enfants dans la cuisine. Plutôt que de les laisser devant la télé ou à leurs jeux vidéo, faites-en vos apprentis cuisiniers. C'est l'occasion de partager une activité et de les impliquer dans leur alimentation.

N'hésitez pas à poser vos questions à un(e) diététicien(ne) qui pourra vous aider et répondre à toutes vos questions.

Plan National Nutrition Santé

Bonne lecture !



Choisir des céréales complètes, c'est mieux

Le blé tendre (appelé aussi froment) et le riz représentent les céréales les plus communément consommées en Belgique. La majorité des farines utilisées dans la confection des pains, des pâtes, des pâtisseries sont issues du froment. Dans le passé, les céréales se consommaient entières. Les recherches menées dans l'industrie agroalimentaire ont montré que les résultats obtenus par l'utilisation de céréales raffinées étaient plus adaptés aux produits proposés. Les farines raffinées offrent des produits d'une texture plus souple et surtout d'une durée de conservation plus longue. C'est ainsi que le pain et les spaghettis sont devenus blancs.

Qu'est-ce qu'un grain entier ?

Un grain entier est composé d'une enveloppe de son, d'un germe et d'un endosperme. Le son protège le grain contre les agressions extérieures (soleil, insectes, pluie . . .), il est composé d'une multitude de couches de fibres, il contient des anti-oxydants, du magnésium, du fer, du zinc. Le germe, qui donnera naissance à la future plante, contient des vitamines B, E et des graisses insaturées. L'amidon est le constituant de l'endosperme, la réserve de glucose dont le germe se nourrira pour se développer. L'endosperme contient en outre des protéines et un peu de vitamines et minéraux.

Dans le grain raffiné ne subsiste plus que l'endosperme. Autrement dit, il se voit débarrassé de quasi de tous ses éléments nutritifs dont nous ne pourrons dès lors pas profiter ! De plus, le sucre (amidon) de ce grain raffiné qui ne contient plus de fibres pour ralentir la digestion, est trop vite assimilé par notre organisme et peut conduire à des envies de sucreries peu de temps après. Ceci n'est pas une bonne chose car cela stimule un appétit continu. Si les céréales sont consommées complètes, l'amidon est libéré de façon progressive dans le temps ce qui favorise le sentiment de satiété et empêche de manger de façon anarchique. Il est donc fondamental d'en tenir compte en prenant par exemple un petit-déjeuner à base de céréales complètes le matin pour éviter l'envie de collations sucrées à 10 heures qui sont des calories inutiles et qui seront stockées dans nos graisses.

Qu'apportent le blé et le riz complets ?

3 fois plus de fibres : amélioration du transit intestinal et rassasiement plus précoce

2 fois plus de potassium : régulation de la contraction des muscles (dont le cœur), assure le bon fonctionnement des neurones (cerveau) et des reins

5 fois plus de magnésium : c'est le minéral anti-stress par excellence, il favorise le métabolisme de l'énergie

3 fois plus de fer : sans lui l'oxygène ne pourrait arriver dans nos cellules (anémie)

3 fois plus zinc : renforcement du système immunitaire et du processus de cicatrisation

5 fois plus de vitamines du groupe B : elles sont indispensables au métabolisme des glucides (glucose), protéines, et matières grasses (lipides)

Et en pratique

Opter pour le pain complet, les pâtes complètes, le riz complet représente incontestablement un grand plus pour la santé. Sachez que le boulgour (blé concassé) et la semoule de blé (couscous) sont entiers. Plus exotiques, le riz sauvage, le quinoa et le millet se cuisinent comme du riz. L'avoine et le sarrasin, sous forme de flocons, se font les alliés d'un petit-déjeuner tonique et les farines d'épeautre et de seigle sont excellentes pour un pain fait maison.

Si vous remplissez votre caddy de produits céréaliers choisissez les semi-complets ou complets : pain, pâtes et riz complets et sauvages, le boulgour, le couscous, le millet, le sarrasin, l'avoine, farine d'épeautre et de seigle.
Pensez à diminuer votre consommation de produits alimentaires préparés avec des farines blanches comme la plupart des biscuits, les pizzas¸ les pâtes blanches, les viennoiseries, le pain blanc. Vos enfants les aiment ?
Offrez-les leurs en alternative deux à trois fois par semaine.

Muësli maison

que tout le monde adore !

INGRÉDIENTS

60 g. de flocons d'avoine - 60 g. de quinoa soufflé (le quinoa soufflé se trouve dans les magasins bio ou diététiques . . . à ne pas confondre avec les graines de quinoa à cuire) - 60 g. de noix de coco râpée (facultatif) -
1 petite càs de sucre de canne

PRÉPARATION

Cette recette se conserve très bien 3 à 4 jours au frais dans un récipient hermétique.

Mélanger les flocons d'avoine, le quinoa et le sucre. Faire chauffer à feu moyen dans une poêle anti-adhésive en remuant jusqu'à ce que le sucre caramélise légèrement. Ajouter la noix de coco. Cuire encore 2 minutes.
Bien mélanger. Laisser refroidir.

Si vous le souhaitez vous pouvez préparer un Muësli au chocolat, il vous suffit d'ajouter après la cuisson et hors du feu quelques pépites de chocolat noir que vous laissez fondre.

Vous pouvez également mélanger les ingrédients sans cuisson en remplaçant le sucre de canne par du miel !
Vous pouvez le déguster tel quel ou avec du yaourt ou du lait, mais aussi des fruits secs (figues, abricots, mangues, . . .), des morceaux de bananes fraîches . . . laissez aller votre imagination ! Délicieux, les enfants vont adorer !

Wraps à l'avocat et au poulet

pour changer du sandwich !

INGRÉDIENTS (pour 4 pièces)

60 g. de farine d'épeautre complet - 60 g. de farine de maïs - 100 ml d'eau chaude - 1 pincée de sel - 1 càc d'huile de maïs

PRÉPARATION

Mélanger les farines et le sel. Creuser un puits et y verser l'eau chaude. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache des mains. Diviser en 4 pâtons à étaler au rouleau sur un plan de travail légèrement fariné. Cuire séparément à la poêle dans 1 càc d'huile de maïs **ou de colza**.

Chaque wrap équivaut en calorie à 60 g. de pain et peut être farci comme un sandwich.

Accompagnement pour un wrap

INGRÉDIENTS

1 tomate - 1 ravier de cressonnette ou 1 cuillère à soupe de germes de poireaux ou de lentilles, . . . sel, poivre - quelques filets de citron - ½ avocat - 100 g. de filet de poulet en tranches (ou de dinde).
N'hésitez pas à utiliser les restes du poulet de la veille !

PRÉPARATION

Peler l'avocat et l'écraser sur le wrap, poivrer et mettre quelques gouttes de jus de citron. Ajouter le poulet. Couper la tomate en tranches et la répartir sur l'avocat. Terminer par la cressonnette ou les germes et rouler le wrap.
Truc : préparez la veille un plat à base de poulet et récupérez pour votre wrap ou sandwich.
Il y a mille et une façons d'accompagner votre wrap ! Ajoutez un peu de poulet, de thon, de jambon, de saumon, un oeuf, . . . et faites le plein de crudités. Pour plus d'onctuosité, tout en restant léger, mettez un peu de ricotta ou de yaourt accompagnées d'herbes fraîches (coriandre, basilic, . . .).

Riz aux noix de cajou

original et parfumé !

INGRÉDIENTS

250 g. de riz complet - 100 g. de noix de cajou grossièrement concassées - ½ càc de cumin - ½ càc de cannelle - ½ càc de cardamome moulue - 1 càc de curcuma - 1 càs de jus de citron - 1 càs de coriandre fraîche ciselée - 1 oignon coupé finement - 1 càs d'huile d'olive - 150 g. de céleri blanc émincé - 800 ml d'eau

PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon et le céleri avec l'huile à feu moyen dans une sauteuse pendant 5 minutes. Ajouter les épices, le citron et le riz et l'eau. Amener à ébullition et laisser mijoter sur feu doux pendant 40 minutes : le riz doit avoir absorbé l'eau et être moelleux. Pendant ce temps griller légèrement les noix concassées pour libérer leur arôme. Lorsque le riz est cuit y ajouter les noix et la coriandre.

Vous pouvez également préparer une petite sauce au yaourt ou fromage grec assaisonnée d'un peu de citron, de la coriandre, du cumin en graines, . . .

Accompagne à merveille le poulet rôti. Envie de légumes ? Préparez une bonne salade verte.

Couscous traditionnel
de bœuf à la coriandre
faites le plein légumes !

INGRÉDIENTS

250 g. de semoule de couscous - 600 g. méli-mélo de légumes: carottes, courgettes, navets, haricots verts, choux blanc . . . enfin ce que vous avez sous la main ! - Pois-chiches en boîte (facultatif) - coriandre fraîche ou surgelée, préhachée - 3 càs d'huile d'olive - 2 càc de ras el hanout (au rayon épices ou dans une épicerie du Maghreb) - 1 bouillon cube de poulet dégraissé - 2 oignons - 3 tomates fraîches ou 1 petite boîte de de tomates pelées - 400 g. de haché de boeuf

PRÉPARATION

Laver tous les légumes avant de les découper en morceaux de 2 cm. Faites revenir les oignons découpés en petits morceaux dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le ras el hanout et tous les légumes et laisser cuire quelques minutes. Couvrir d'eau et ajouter le bouillon cube de poulet et la boîte de tomates pelées (ou les tomates fraîches coupées). Laisser mijoter pendant une heure. Modeler le haché de bœuf en petites boulettes. Les ajouter les aux 3/4 de la cuisson. Eventuellement, ajouter les pois-chiches en fin de cuisson. Faire chauffer 2 grands verres d'eau à verser dans un saladier. Y plonger le couscous. Saler éventuellement légèrement et y incorporer le reste de l'huile d'olive. Remuer lentement avec une fourchette pour séparer les grains, le temps que la semoule se gorge d'eau. Ajouter la coriandre. Le couscous est prêt !

L'astuce pour chef : pour des boulettes onctueuses, ajouter au haché un œuf battu, une goutte de lait et quelques pincées de chapelure.

Apprendre à manger des

Les légumineuses - haricots blancs, rouges, noirs, lentilles, pois cassés, pois chiches - sont peu cuisinées chez nous. Or, ce sont des aliments très complets consommés par une grande partie de la population mondiale. Elles ne coûtent pas cher et sont probablement les aliments de la plus haute densité nutritionnelle. Elles apportent des glucides (glucose), des protéines, des fibres, et une part non négligeable de la plupart des vitamines et minéraux. Elles contiennent (non cuites donc le produit sec) plus de protéines que la viande et presque autant de glucides que les céréales. A noter néanmoins, que la qualité des protéines de la viande est meilleure que celle des légumineuses. C'est pour cette raison qu'il est conseillé d'accompagner les légumineuses de céréales *(voir page 14-15)*. La présence des légumineuses dans l'alimentation est une caractéristique fondamentale du régime méditerranéen qui reste la référence en matière de prévention des maladies cardiovasculaires.

légumes secs

Comment consommer les légumes secs ?

Ils remplacent soit la viande soit les féculents (riz, pâtes, pomme de terre . . .) mais pas les légumes.
Ils sont aussi riches en calories que les céréales (350 kcal/100 g.) Aussi les consomme-t-on à raison d'environ 40 g. en poids sec par portion. Ils couvrent ainsi l'apport équivalent en protéines de 50 g. de viande et l'apport en glucides de 30 g. (en poids sec) de riz.

Un repas bien structuré comprendra ainsi une demi assiette de légumes, un quart de céréales (riz, blé, pâtes.) et un quart de légumes secs.

Les légumineuses contiennent beaucoup de fer. Mais ce fer végétal appelé «non héminique» est moins bien absorbé par l'intestin. Pour en améliorer l'absorption un petit truc consiste à ajouter du jus de citron à la préparation ou de consommer un jus de fruit au cours du repas.

En pratique, comment les préparer ?

La préparation des légumes secs doit se prévoir la veille puisque, sauf les lentilles et les pois cassés, ils doivent tremper une nuit dans de l'eau froide ou, éventuellement, une heure dans de l'eau tiède. Cela permet à l'eau d'agir sur les amidons (chaînes de glucose) et faciliter la cuisson. Cette dernière doit toujours démarrer à l'eau froide non salée. Le sel durcit les légumineuses, il faut donc les assaisonner éventuellement et après la cuisson. Une bonne alternative, beaucoup plus rapide, est l'utilisation de légumineuses en conserve. Le procédé modifie la teneur en vitamines mais ne modifie pas la teneur en protéines, glucides et fer. Les légumineuses sont très riches en fibres, ce qui rend leur digestion parfois difficile. Elles ont aussi un effet gazogène et provoquent des ballonnements dans les intestins. Une manière de pallier cela est de leur ajouter de la sarriette ou du cumin.

Pour vérifier la cuisson des légumineuses : pressez-les, elles doivent être molles et s'écraser comme de la purée. Une bonne cuisson permet d'éviter les désagréments liés à leur fermentation . . .

Soupe aux lentilles

pleine de fibres, consistante et délicieuse.

INGRÉDIENTS

1 boîte de lentilles de 400 g. de lentilles rouges préparées non égouttées - 1 boîte de 400 g. de tomates pelées - 1 branche de céleri vert - 2 carottes - 2 navets - 2 poireaux - 200 g. d'haricots blancs - 1 petit chou vert - 200 g. de pommes de terre - 1 bouillon cube pour légumes - 4 càs d'huile d'olive - 2 litres d'eau

PRÉPARATION

Nettoyer, éplucher et couper les légumes. Faire revenir 5 min dans l'huile le chou finement coupé, les morceaux de carottes et les morceaux de poireaux. Rajouter le restant avec 2 l d'eau et faire cuire 20 min.

Houmous

pour un apéro ou un en-cas sain et original.

INGRÉDIENTS

380 g. de pois chiches en conserve égouttés - 2 càs d'huile d'olive - 2 càs d'huile de sésame - (ou 4 càs de pâte de sésame «tahine») - 2 càs de jus de citron - 2 gousses d'ail écrasées - sel, poivre - paprika doux, cumin

PRÉPARATION

Mixer le tout avec un fond d'eau sauf le paprika et le cumin. Saupoudrer de paprika et de cumin.

Une portion représente une excellente collation. Y tremper des bâtonnets de carottes, céleri, fenouil crus.
C'est aussi une bonne alternative aux chips et gourmandises salées de l'apéro.

Chili sin carne

que du végétarien.

INGRÉDIENTS

600 g. de haricots rouges en conserve égouttés - 150 g. de tomates pelées concassées - 150 ml de passata de tomate ou de jus de tomate - 2 oignons moyens hachés - 1 càs de piment d'espelette en poudre - 1 càc de cumin en poudre - 2 gousses d'ail pressées - 1 feuille de laurier (coupée en 2 dans la longueur pour libérer les arômes) - 2 càs d'huile d'olive - sel, poivre

PRÉPARATION

Faire revenir les oignons dans l'huile, cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter tous les ingrédients. Amener à ébullition. Laisser mijoter 1 heure. Selon le goût ajouter du sel et du poivre.

Accompagner de riz complet.

Truc : quand vous cuisinez, ajoutez toujours le sel en fin de cuisson ou dans l'assiette, vous en mettrez moins car le goût du sel est plus intense.

Curry
de légumes et pois chiches
pratique ! Peut se préparer à l'avance.

INGRÉDIENTS

1 courgette (250 g) - 200 g. de haricots princesses - 100 g. de carottes - 100 g. de pois mange-tout - 150 g. de tomates pelées - 2 càs de purée de tomates - 1 oignon - 200 g. pois chiches secs ou 500 g. en boîte égouttés (ou frais) - 2 pommes - 2 càs d'huile d'olive - 1 càs de curry en poudre - 1 cube de bouillon de légumes - poivre - 1 litre d'eau

A vous de choisir les légumes . . . rien est obligatoire : si vous n'aimez pas les carottes, remplacez-les par des navets ou mettez un peu plus de princesses . . .selon vos envies !

PRÉPARATION

Faire tremper les pois chiches une heure à l'avance dans 1 l. d'eau ou les égoutter s'ils sont en boîte. Hacher l'oignon finement. Couper les légumes en petits morceaux d'environ 1 cm. Peler les pommes et les couper en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire revenir l'oignon et les légumes. Penser au temps de cuisson. Commencer par les princesses, les pois mange-tout, les carottes puis les courgettes. Ajouter les tomates, le curry en poudre et les pommes. Ajouter le cube de bouillon de légumes et la purée de tomates et mélanger jusqu'à ce que le cube de bouillon soit dissous. Ajouter les pois chiches s'ils sont secs (s'ils sont en conserve les ajouter 10 minutes avant la fin de la cuisson). Poivrer. Laisser cuire à feu doux pendant une heure. Si le mélange n'est pas cuit et devient sec, ajouter un peu d'eau et laisser cuire.

Consommer moins de viande et comment la remplacer ?

La population belge a pour habitude de consommer de la viande en quantité trop importante. Cependant, la viande est une excellente source de protéines et surtout de fer. La carence en fer est assez courante, surtout chez les jeunes femmes. Le fer de la viande (mais aussi de la volaille et du poisson) est celui qui est le mieux assimilé par notre organisme. Il ne faut donc pas l'en priver. Les protéines de la viande sont de loin plus complètes que celles des céréales. Néanmoins, la viande (bœuf, veau, porc, agneau, mouton) contient une majorité de graisses saturées qui consommées en excès, contribuent à élever notre taux de mauvais cholestérol.

Il est donc nécessaire de varier les sources de protéines animales et de choisir des viandes maigres en privilégiant les morceaux issus du muscle (filet pur, petite tête, aloyau, tournedos . . .). Choisir viandes et volailles provenant de la filière oméga-3 (c'est-à-dire issus d'élevages où les animaux sont nourris avec des aliments riches en oméga-3 comme le lin et le colza) est plus favorable à notre santé. On limitera la consommation des saucisses, des préparations à base de viande hachée toutes faites et les charcuteries grasses qui sont aussi très riches en sel à une fois par semaine. Et pourquoi pas ne pas manger de viande un jour par semaine, comme le propose l'initiative «Donderdag Veggie Dag» (Jeudi veggie) ?

La volaille contient plus d'acides gras mono-insaturés qui ont un effet bénéfique sur le «bon» cholestérol et les graisses de poisson sont riches en poly-insaturés et en oméga-3 qui protègent nos artères.

Les crustacés (crevettes, scampis . . .) sont aussi d'un bon apport en protéines avec un peu moins en fer. Les mollusques (huîtres, moules, coquillages) contiennent deux fois moins de protéines que le poisson mais sont riches en fer.

En outre, la production de viande a un impact négatif important sur l'environnement, tant au niveau des émissions de gaz à effets de serre qu'au niveau du coût en eau (1 kg de viande rouge correspond à une dépense de 15 000 litres d'eau (ou un an de douche pour une personne) contre 3000 litres d'eau pour produire 1 kg de céréales donc 5 fois moins).

Quelles sont les alternatives végétales à la viande ?

Les protéines sont soit d'origine animale ou végétale. Ce sont des substances très complexes formées de toute une série de petits composants appelés «acides aminés». Notre organisme peut les fabriquer à l'exception de huit d'entre eux que nous sommes obligés de trouver dans notre alimentation. Une protéine est «de bonne valeur biologique» si elle les contient tous les huit en quantité suffisante. C'est le cas des protéines des produits d'origine animale, du soja et du quinoa. Quant à celles des céréales (blé, riz, couscous, . . .) et des légumes secs, elles ne sont pas suffisamment riches en l'un de ces acides aminés et, la nature étant bien faite, pas le même. Il faut donc les manger ensemble car elles sont complémentaires.

La viande peut donc être remplacée par une combinaison de légumes secs et de céréales (ex. lentilles avec du riz, boulgour avec des pois cassés - ces mélanges se retrouvent aussi tout prêts dans la grande distribution).

Le soja et le quinoa sont les seules protéines végétales complètes qui équivalent à celles des sources animales et qui peuvent donc remplacer à elles seules les protéines de la viande.

Lorsque le soja est utilisé comme substitut de viande on le mange sous forme de «tofu» qui est un caillé de jus de soja.

Le quorn est un champignon riche en protéines (mycoprotéines) qui est cultivé en fermenteur.
Tout comme le tofu, il ne contient ni matière grasse ni cholestérol et apporte un quart de calories en moins !

Les légumes secs accompagnés de céréales, le quorn et le tofu peuvent remplacer la viande deux fois par semaine !
Ils ne contiennent ni matière grasse ni cholestérol.

Et en pratique

Il est conseillé de varier les sources de protéines.
Les fréquences hebdomadaires de consommation recommandées sont les suivantes :

- viande rouge une fois par semaine
- volaille deux fois par semaine
- poisson deux fois par semaine
- alternative végétale une fois par semaine
- œufs ou une viande plus grasse une fois par semaine

Steak de quorn à l'indienne

10 minutes chrono !

INGRÉDIENTS

4 steak de Quorn nature - 1 càc de poivre noir - 1 càc de piment de Cayenne - 1 càs de curry - 1 càs de curcuma - 1 càs de gingembre en poudre - 100 ml de lait de coco

Pour la sauce :

250 g. de yaourt nature - 2 càs de menthe fraîche hachée - 2 càs de coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION

Mélanger les épices et le lait de coco. Enduire les steaks de Quorn de ce mélange.
Griller les steaks sur un grill ou dans une poêle antiadhésive. Ajouter les herbes au yaourt. Servir avec la sauce.

Accompagner de riz complet et de légumes de saison (faire revenir dans une poêle un ou plusieurs légumes de votre choix : courgettes, carottes, poivrons, princesses, . . .).

Tofu sauce aigre douce

pour un boost en protéines.

INGRÉDIENTS

600 g. de tofu nature - jus de 2 oranges - 1 càc de piment de Cayenne - 4 càc de gelée de groseilles rouges (ou autre confiture de fruits rouges) - 4 càs de vinaigre de cidre - 2 càs de sucre de canne - sel, poivre

PRÉPARATION

Placer tous les ingrédients (sauf le tofu) dans un petit poêlon, chauffer et faire réduire sur feu doux aux 2/3. Pendant ce temps couper le tofu en petits dés et le faire cuire à la vapeur. Ajouter le tofu et assaisonner.

Servir accompagné de la sauce, de riz et d'un légume vapeur au choix (chicons, haricots princesses . . .).

Avocat aux sardines

le plein d'oméga 3 et de bonnes graisses à petit prix !

INGRÉDIENTS

4 avocats - 4 boîtes de sardines (soit 400 g. de sardines) à l'huile (bien égouttées) - 2 càc de persil - 2 échalotes - 2 càs de jus de citron - poivre noir du moulin - 4 càc de mayonnaise à base d'huile de colza (on la trouve facilement dans le supermarché ou vous pouvez la faire maison, *voir page 32*) - 4 petits pains complets grillés

PRÉPARATION

Couper les avocats en longueur en 2. Egoutter les sardines et les écraser, les placer dans un bol et y ajouter les échalotes, le persil, la mayonnaise et le jus de citron . . . et assaisonner. Mélanger le tout et garnisser les avocats.

Accompagner les avocats de petits pains grillés et/ou d'une salade.

Tortilla au quinoa

pour changer des pommes de terre avec un plus nutritionnel.

INGRÉDIENTS

250 g. de quinoa cru - 4 œufs - 4 càs d'huile d'olive - sel, poivre et aromates selon votre goût (origan, ciboulette, . . .)

PRÉPARATION

Faire chauffer l'eau et faire cuire 12 min le quinoa. Battre les œufs en omelette. Saler, poivrer et aromatiser. Ajouter le quinoa. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Rajouter le mélange œufs-quinoa. Assaisonner et laisser cuire comme une omelette.

Cette omelette peut s'accompagner d'une poêlée de légumes ou une salade et de riz complet.

Des fruits et des légumes pour maintenir un bon équilibre acido-basique

5 fruits et légumes par jour = 500g.
= 2 fruits + 50g. de légumes crus + 150g. de légumes cuits

Notre organisme est une gigantesque usine chimique qui traite les différents nutriments qu'apporte l'alimentation : les glucides (sucres), les protéines, les acides gras, les vitamines et minéraux. Notre mode alimentaire de plus en plus raffiné, riche en calories «vides» et pauvre en fruits et légumes, tend à acidifier notre organisme. De ce fait, certains minéraux, comme le calcium, ne pourraient plus remplir leur rôle et provoquer des pathologies telle que l'ostéoporose.

Les bonnes associations

Globalement les produits d'origine animale sont acidifiants alors que le règne végétal est plus «alcalinisant». L'association des uns et des autres devrait fournir l'équilibre. Petit bémol pour les céréales, qui du fait de leur teneur en phosphore et de la nature de leurs protéines ne peuvent contrecarrer complètement l'effet acidifiant des viandes. Autrement dit, lorsque l'on mange du pain et de la charcuterie, on fait un repas plutôt acidifiant. Le complémenter par des légumes et des fruits inverse le processus, diminue la densité énergétique du repas et l'enrichit en vitamines, minéraux et en fibres très digestes.

La pomme de terre souvent reléguée au rang de «produit pauvre» a un excellent pouvoir «alcalinisant» grâce à sa teneur élevée en sels de potassium. Cuite à la vapeur et dans sa pelure, elle apporte des fibres bien tolérées et représente une bonne source de vitamine C.

Une association très avantageuse est celle des céréales et des légumes secs. Les céréales contiennent peu de protéines alors que les légumes secs en sont riches. Ensemble, ces deux familles apportent des glucides peu «sucrants», c'est-à-dire d'une absorption intestinale lente qui ne produit pas de pic de glycémie (sucre dans le sang) favorisant ainsi un travail modéré du pancréas.

Qu'en est-il des produits laitiers ?

Le lait est un aliment relativement bien équilibré au plan acido-basique contrairement aux fromages qui sont acidifiants. Une association de lait et de céréales se révèle assez satisfaisante au plan des minéraux. L'un compense les carences en minéraux de l'autre. Le lait est riche en calcium, ce qui n'est pas le cas des céréales. En revanche, celles-ci apporteront un peu de fer dont le lait est totalement dépourvu. Ceci ne vaut que si les céréales sont complètes.

Pour neutraliser l'acidité des produits laitiers, du pain blanc, des biscuits à base de farine blanche ou des céréales raffinées, il faut y ajouter des fruits et des légumes qui fourniront en plus de bonnes fibres et des antioxydants.

En résumé

Concrètement, ne laissez plus tous seuls, le pain et le fromage, la viande et le couscous, la volaille et le riz, les céréales petit-déjeuner et le lait mais accompagnez-les toujours de fruits ou légumes ou légumes secs.

A retenir … les bonnes associations

Viandes + légumes + céréales complètes

Viandes + pomme de terre + légumes

Céréales complètes + légumes secs + légumes

Céréales + lait + fruits

Pain complet + fromage + légumes frais

Diversifiez la consommation de fruits, légumes crus et cuits, céréales, fruits secs, graines oléagineuses en accompagnement de viandes, volailles, poisson, charcuteries et fromages.

Les légumes crus sont plus riches en vitamines que les cuits.
Pensez à en consommer une portion (50 g.) tous les jours.

Wok à l'orientale

des couleurs, des légumes, le plein d'anti-oxydants, …

INGRÉDIENTS

4 filets de poulet (500 g.) - 250 g. de quinoa - 3 carottes - 1 courgette - 1 poivron jaune - 1 petit fenouil frais - 5 petits oignons verts - 6 petites tomates séchées (sans basilic) - ½ cube de bouillon de poule dégraissé - 4 càs d'huile d'olive - 1 càc de poudre de fenouil - 1 pincée de poudre de cumin - 1 pincée de graines de coriandre moulues - poivre

PRÉPARATION

Nettoyer, éplucher et couper les légumes en petits cubes. Couper et faire sauter les morceaux de poulet avec 2 càs d'huile et ½ càc de poudre de fenouil. Lorsque le poulet est doré, ajouter le bouillon de poule avec un fond d'eau. Faire sauter les légumes 5 minutes (de préférence à part pour qu'ils soient croquants) avec 2 càs d'huile, ½ càc de poudre de fenouil, le cumin, le coriandre et le poivre. En attendant, faire gonfler le quinoa dans son double de volume d'eau chaude. Rajouter le quinoa à la préparation de légumes, ajouter le poulet et laisser cuire à petit feu 2 minutes.

Dinde aux courgettes

rapidissime.

INGRÉDIENTS

500 g. de filet de dinde - 3 courgettes (800 g.) - 4 échalotes - 1 bouillon cube de poulet dégraissé - 1 càs d'herbes de Provence - 4 càs d'huile d'olive - 250 g. de semoule de blé (couscous) (ou si vous le souhaitez de riz complet, de boulghour, . . .)

PRÉPARATION

Nettoyer les courgettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur puis en petits morceaux de ± 1,5 cm. Couper la dinde en lamelles de ± 3 cm et les saupoudrer d'herbes de Provence. Faire chauffer l'eau pour le couscous. Placer le couscous cru dans un grand bol. Quand l'eau est bouillie la verser sur le couscous et mélanger. Faire chauffer 2 càs d'huile dans le wok. Y rajouter les échalotes et laisser dorer 2-3 minutes. Ajouter les lamelles de dinde pendant 2 minutes. Ajouter les courgettes, le bouillon cube, mélanger le tout, ajouter le reste d'herbes de Provence et un petit verre d'eau. Mettre le couvercle et diminuer le feu. Laisser cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y ajouter le couscous gonflé d'eau. Remuer pendant 5 à 10 minutes afin de séparer les graines. Servir.

Si vous le souhaitez, remplacez la dinde par des légumineuses : lentilles, pois chiche, haricots rouges, . . .
Il n'est pas obligatoire de faire revenir le couscous dans une casserole, vous pouvez également séparer les grains directement dans le bol (*voir page 7*).

Saumon à la florentine,
purée de Bintjes le plein d'oméga 3

INGRÉDIENTS

4 filets de saumon (500 g.) - 1 kg d'épinards surgelés - 150 ml de crème fraîche allégée - 1 càs de Maïzena - 2 càs d'huile d'olive - 1 kg de pommes de terre Bintjes - Sel, poivre et muscade

PRÉPARATION

Eplucher, couper et nettoyer les pommes de terre. Les faire cuire 15 min dans l'eau salée bouillante.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Cuire le saumon 5 min. Ajouter les épinards. Laisser cuire 10 min. 2 min avant la fin de la cuisson, rajouter la crème dans laquelle on a dilué le maïzena, et mélanger le tout.

Réduire les pommes de terre en purée. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.

Poulet
aux olives et pommes de terre
des airs de plats mijotés de grands-mères.

INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet (500 g.) - 6 tomates fraiches - 2 gousses d'ail - 1 oignon - 1 dizaine d'olives vertes dénoyautées - 1 botte de coriandre fraîche - sel, poivre, ail, gingembre et curcuma - 2 càs d'huile d'olive - pommes de terre à chair ferme (1 kg)

PRÉPARATION

Faire revenir les gousses d'ail et les oignons découpés dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet coupé en dés.
Lorsque le poulet est presque cuit, ajouter les tomates épépinées et coupées en petits morceaux (vous pouvez laisser la peau) et les olives. Rajouter un peu d'eau pour couvrir le tout. Ajouter la coriandre fraîche, sel et poivre un peu de gingembre et d'ail en poudre. Laisser mijoter 20 min. Ajouter les pommes de terre non cuites préalablement épluchées et coupées en morceaux. Rajouter un peu d'eau et laisser cuire. Ajouter le curcuma pour colorer le plat.

Les matières grasses : comment les choisir ?

Les graisses ou lipides occupent traditionnellement une place importante dans notre alimentation. La majorité du gras que nous consommons est inutile d'un point de vue nutritionnel et peut même nuire à notre santé. Il n'est cependant pas question de supprimer toutes les graisses, car une partie d'entre elles est absolument indispensable. Entre l'accessoire et l'essentiel, il s'agit de trouver le juste équilibre !

Il est recommandé non seulement de réduire la consommation globale de graisses à 30-35% de notre ration énergétique (actuellement elle se situe en Belgique à ± 40 %) mais également d'améliorer leurs qualités.

Les graisses que nous consommons peuvent être visibles (matières grasses tartinables, le beurre, l'huile, la crème, …) ou cachées (dissimulées dans la viande, les charcuteries, les plats préparés, les viennoiseries, les chips, …).

Si toutes les graisses apportent la même quantité d'énergie concentrée (9 kcal par gramme, contre 4 kcal par gramme pour les glucides ou les protéines), leurs effets sur la santé varient fortement en fonction de leur nature, et plus précisément du type d'acides gras (saturés, insaturés …).

Les acides gras saturés

Ils augmentent le taux de cholestérol sanguin et peuvent élever le risque de maladies cardiovasculaires quand ils sont consommés en trop grande quantité. Ce sont surtout eux que l'on a tout intérêt à réduire dans notre alimentation.

On les trouve principalement dans les graisses d'origine animale (viandes grasses, charcuterie, beurre, . . .) et dans les huiles hydrogénées (acides gras trans) : le procédé d'hydrogénation est utilisé pour solidifier les huiles, qui sont ensuite employées dans des préparations industrielles (biscuiterie, plats préparés, viennoiseries . . .).

Les acides gras insaturés

Ils comprennent les acides gras mono et poly-insaturés. Contrairement aux saturés, ils ont une action plutôt bénéfique sur le taux de cholestérol. C'est surtout le cas des acides gras poly-insaturés.

Ces graisses se retrouvent surtout dans le règne végétal (graines, noix, huiles végétales, . . .) mais aussi dans le poisson.

Parmi les acides gras poly-insaturés, on trouve des acides gras très spéciaux qui ne se contentent pas d'apporter de l'énergie, mais participent à plusieurs fonctions vitales (croissance, développement et entretien du système nerveux . . .) et régulent de nombreux processus biologiques (comme la circulation sanguine). Ce sont les acides gras dits «essentiels». Ils sont aussi importants que des vitamines, et nous devons les trouver dans notre alimentation car nous ne savons pas les fabriquer. Les termes d'oméga-6 et d'oméga-3 sont habituellement utilisés pour désigner ces acides gras. Les uns comme les autres doivent être trouvés en quantité suffisante, et dans les bonnes proportions (rapport entre les oméga-3 et les oméga-6).

Où trouver les oméga-6 ?

Ils sont dans presque toutes les huiles végétales (dont maïs, tournesol, soja . . .), dans les produits fabriqués à partir de ces huiles (margarines, mayonnaises . . .) et dans les graines. Les oméga-6 sont donc largement répandus, et faciles à se procurer.

Où trouver les oméga-3 ?

Les sources sont plus rares. Il y en a seulement dans certaines huiles (colza, noix, soja ou mélanges d'huiles), dans les matières grasses à base de ces huiles (margarines, mayonnaises, . . .référez-vous à la liste des ingrédients), ainsi que dans les poissons gras (sardine, hareng, saumon, maquereau . . .) et dans les noix.

Bon à savoir !

Dans la nature, plus la graisse est dure, plus elle est riche en acides gras saturés (suif, saindoux, beurre . . .). A l'inverse, les huiles végétales sont liquides à température ambiante, parce qu'elles contiennent plus d'acides gras insaturés (sauf l'huile de palme, solide à température ambiante).

En pratique quelles huiles végétales choisir ?

Nous avons besoin d'acides gras différents mais aucune huile ne les réunit tous. Par ailleurs, la composition des huiles détermine leur capacité à subir des traitements thermiques. Toutes ne sont pas bonnes à cuire. Il faut donc varier !

Pour la cuisson : on choisira des huiles riches en mono-insaturés : arachide, olive, maïs, sésame **et huile de colza**.

Les huiles de friture sont spécialement traitées avec des agents antimoussants pour éviter les débordements. Il s'agit souvent d'une huile extraite d'une graine hybride de tournesol, l'oléisol qui résiste à de hautes températures sans se dégrader. Ces huiles ne sont d'aucun intérêt nutritionnel.

Un truc pour repérer les huiles convenant pour la cuisson est de lire l'étiquette nutritionnelle : la somme des acides gras saturés et des mono-insaturés doit être égale ou supérieure à 60 g. par 100 g.

Pour les plat froids : pensez aux huiles poly-insaturées : tournesol, carthame, mais surtout **l'huile de colza**, de noix, l'huile de pépin de raisin et soja pour leurs oméga-3.

L'huile de colza est polyvalente, riche en oméga-3 (10%), elle contient suffisamment de mono-insaturés pour subir une cuisson qui ne modifie pas leur qualité.

Concrètement comment choisir du bon gras ?

- Soyez attentif et limitez la consommation de graisses cachées qui sont souvent saturées (charcuterie, viandes grasses, plats préparés, . . .).
- Choisissez des morceaux de viandes rouges maigres, pensez aux viandes blanches, poissons, . . .
- Retenez que nous devons consommer 15 à 17% de nos calories quotidiennes sous forme de matière grasse ajoutée, soit entre 4 et 7 cuillères à café.
- **Attachez une attention particulière au choix de vos matières grasses ajoutées :** et privilégiez les matières grasses végétales, en optant notamment pour des huiles ou margarines riches en oméga-3 pultôt que les graisses animales (beurre, crème, . . .).
- Variez les huiles le plus possible

Amlou

(pâte à tartiner)

INGRÉDIENTS

100 g. d'amandes moulues - une pincée de cannelle - 100 g. de miel - 100 ml d'huile d'argan

PRÉPARATION

Faire griller la poudre d'amande dans une poêle anti-adhésive jusqu'à coloration légèrement dorée.
Ajouter, hors du feu, les autres ingrédients et remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

À manger avec une tranche de pain, une crêpe, un muffin . . .

Parfumez vos huiles !

Herbes aromatiques, condiments, épices, . . .
c'est selon vos envies. L'huile parfumée se conserve 3 à 6 mois. Elle peut être utilisée avec les soupes, le pain, les pizzas, les légumes rôtis, les salades et même quelques desserts.

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

- Investissez dans des bocaux **ou** flacons de qualité. Stérilisez-les bien en les plongeant 10 bonnes minutes dans l'eau bouillante. Sur les bocaux **«bon marché»**, la partie métallique a tendance à rouiller et le joint en caoutchouc à se désintégrer.
- L'huile de colza est une bonne huile de base. Préférez l'huile d'olive associée aux herbes aux arômes prononcés comme le thym, romarin, l'origan, la marjolaine . . .
- Les herbes aromatiques doivent être également de bonnes qualités.
- Préparez de petites quantités.
- Conservez-les toujours au réfrigérateur et sortez-les une heure avant l'utilisation pour les consommer à température ambiante.

Huile parfumée au basilic

INGRÉDIENTS

25 g de feuilles de basilic - Glaçons - 2 gousses d'ail coupées en deux - 25 cl d'huile de colza ou huile d'olive

PRÉPARATION

Laver les feuilles de basilic et les sécher. Préparer un bol d'eau froide avec des glaçons. Porter une casserole d'eau à ébullition. Plonger les feuilles de basilic pendant 5 secondes. Les égoutter et les déposer immédiatement dans l'eau glacée.

Égoutter et bien essorer les feuilles de basilic entre vos mains. Il faut vraiment ôter le maximum d'eau. Déposer les feuilles de basilic entre deux feuilles de papier absorbant. Hacher grossièrement le basilic et le déposer dans un bocal. Ajouter les gousses d'ail coupées en deux. Faire tiédir l'huile de colza sur feu très doux (attention l'huile végétale ne doit surtout pas bouillir). Verser l'huile tiède dans le bocal. Laisser refroidir à température ambiante.
Couvrir et entreposer au réfrigérateur
Important : ôter les feuilles de basilic et l'ail au bout de 4 jours.

Sauce crue au tamari,
huile de sésame et citron…

INGRÉDIENTS

4 càs de tamari (il se trouve dans les magasins bio. Il ressemble à la sauce soja mais est moins salé) - 4 càs d'huile de sésame - ½ citron - 2 tranches de gingembre (facultatif) - sel, poivre

PRÉPARATION

Mélanger le tamari et l'huile. Ajouter-y le citron pelé et concassé en tout petits morceaux (vous ne gardez que la chair).
Détailler en très fines lamelles le gingembre. Mélanger le tout.

Cette sauce se conserve plusieurs jours au frigo. Elle est délicieuse avec le poisson mais également avec un wok de légumes ou des légumes cuits à la vapeur accompagnés de riz complet par exemple.

Sauce au sésame

INGRÉDIENTS

90 g. de graines de sésame - 1 ½ càs de sirop de sucre de canne - 3 càs de jus de citron - 3 càs de sauce soja légère - 1 gousse d'ail écrasée - 2 échalotes finement hachées (ou 3 càs d'échalotes surgelées)

PRÉPARATION

Griller légèrement les graines de sésame dans une poêle anti-adhésive ou au four. Laisser refroidir et les piler au mortier. Ajouter tous les ingrédients et continuer à mélanger jusqu'à dissolution totale du sucre.

Convient pour l'assaisonnement d'une salade dans le cadre d'un repas asiatique.

Mayonnaise maison

La mayonnaise maison . . . épatante, bien meilleure et si simple à réussir. Pourtant elle intimide plus d'une cuisinière . . . alors qu'il suffit d'un peu «d'huile de coude». La mayonnaise n'est rien d'autres qu'une émusion d'huile et d'eau. Deux liquides qui ne se mélangent pas mais qui sont liés par un émulsifiant (ici la lécithine de l'œuf). L'eau provient du vinaigre, du jus de citron ou de la moutarde qui sont également utilisés pour arômatiser la mayonnaise.

Les variantes : toujours le même principe d'émulsion, mais avec des ingrédients en plus ou différents pour obtenir de nouvelles sauces.

Sauce aïoli

Même principe, mais au jaune d'oeuf cru on ajoute 3 gousses d'ail pressées, sel et poivre, et on utilise de l'huile d'olive et du jus de citron.

Sauce cocktail

La recette de base + 2 gouttes de tabasco, 1 càs de ketchup ou concentré de tomate + sucre, 1 trait de cognac ou whisky (facultatif), et quelques gouttes de sauce worcestershire.

Sauce tartare

1 jaune d'oeuf dur écrasé, 1 cuillère à soupe de câpres hachées, 1 cuillère à soupe de cornichons hachés, 1 cuillère à soupe d'herbes hachées (estragon, persil, ciboulette, cerfeuil).

Sauce verte

Toujours le même principe mais avec 3 anchois pilés, 2 gousses d'ail pilées, 2 oeufs durs hachés, 1 trait de vinaigre, quelques câpres hachées, une poignée de mie de pain brun et du persil ciselé.

Sauce bourguignone

C'est la recette de base à laquelle on incorpore du concentré de tomates et une réduction d'échalotes au vin rouge.

La recette, basique, inratable, pour un beau bol de mayonnaise

INGRÉDIENTS

1 jaune d'oeuf - 25 cl d'huile (de colza ou d'olive) - 1 càc de moutarde - 1 trait de vinaigre ou jus de citron - sel, poivre

PRÉPARATION

Mélanger le jaune d'oeuf et la moutarde, sel et poivre. Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou au batteur vitesse moyenne) pour démarrer l'émulsion. Ajouter le reste d'huile progressivement, toujours en filet, sans cesser de fouetter. Enfin, incorporer le vinaigre ou le citron et ajuster l'assaisonnement.

Pour la conserver : couvrir d'un film alimentaire «au contact» (il doit toucher la surface de la mayonnaise). La mayonnaise maison se conserve de cette façon jusqu'à une semaine .

QUELQUES ASTUCES :

- il ne doit pas faire trop chaud dans la pièce, sinon la mayonnaise monte difficilement, et retombe très facilement !
- le jaune d'oeuf doit être de préférence à température ambiante
- il faut fouetter sans cesse pour que l'émulsion ne retombe pas
- enfin les «agréments» s'ajoutent toujours à la fin et délicatement pour ne pas faire retomber l'émulsion.